Блог психолога: как вовремя распознать нездоровые отношения и изменить правила игры

Елена Савинова
Психолог

7 сентября 2018

GETTY IMAGES

Мы часто ищем доказательств того, любят ли нас, и является ли чувство настоящим. А о том, любим ли мы или только имитируем страсть, потому что мешают страхи, комплексы, невротические стремление, даже не задумываемся.

А зря. Ведь случаев, когда человек (чаще это, к сожалению, случается с женщинами) придумывает себе большую любовь, а потом удивляется, почему она несчастна и почему все время наступает на одни и те же грабли, очень много.

Вот несколько признаков того, что вы не любите, а скорее невротично привязаны.

Журавль в небе

Вам трудно быть собой, вместо этого вы пытаетесь играть совершенство во всем. Ведь "найдя" наконец мужа или девушку своей мечты, боитесь их потерять. Не хотите повторить ошибки прежних отношений, в которых выглядели не лучшим образом.

Теперь уж я не выпущу из рук своего счастья, - думаете вы и начинаете тяжело работать. Вы и лучший повар, и внимательный слушатель, и интересная собеседница. Об интимных отношениях и говорить не приходится. Шэрон Стоун по сравнению с вами нервно курит в сторонке.

- Блог психолога: зачем нужна абстрактная любовь?
- Блог психолога: почему он не женится?
- Блог психолога: стоит ли бояться одиночества?

Ваш партнер, конечно, в восторге. Он даже не ожидал обрести такое счастье. Сначала он восторгается, потом привыкает и начинает воспринимать все как должное. Вы же, устав от несвойственной вам роли и эмоциональной перегрузки, и не получая ожидаемой "благодарности", выплескиваете на любимого раздражение.

Это становится для него холодным душем. Ведь он считал, что действительно встретил супердевушку. Вы же испытываете вину за то, что в очередной раз сорвались и не сумели быть идеальной.

Самое обидное то, что вы считаете, будто у вас снова не сложились отношения именно из-за вашего несовершенства. На самом деле - по причине несоответствия вашего идеализированного вами же "я" реальной жизни. Вместо любви вы руководствовались детским страхом быть покинутой. А чтобы этого не произошло, мол, нужно зарабатывать любовь.

Уверенная в себе женщина должна спрашивать себя, хорошо ли ей в отношениях, испытывает ли она радость, может ли расслабиться, говорить на любые темы или просто молчать - и любимый ее поймет.

GETTY IMAGES

Любимая или нужная

Вы ощущаете свою нужность, и вас это радует. Женщины нередко становятся хорошими помощницами для своих избранников. Напоминают им, чтобы не забыли о важной встрече, позвонили маме. Пишут за них отчеты, стирают белье, выслушивают, как несправедливо обошелся с ними шеф на работе. Немало и мужчин, которые подобной заботой привязывают к себе.

В действительности же подобная склонность к "помощи" - не что иное, как стремление лишить партнера самостоятельности. Главный показатель "расчетливости" таких помощников - то, что они никогда не помогают до конца. Например, научили бы раз и навсегда мужа гладить рубашку, заполнять какую-то квитанцию. Или всячески способствовали бы тому, чтобы девушка нашла хорошую работу и не зависела материально. Но ведь тогда опекун лишится власти над ... так и хочется сказать - жертвой.

- Блог психолога: любовь или расчет?
- Блог психолога: как принять настоящего себя?
- Блог психолога: секстинг - удовольствие вместо радости?

И это почти оговорка по Фрейду. Потому что в глубине души помощники относятся к объекту своей заботы свысока, считая их немного бестолковыми. А стремление помогать является завуалированным желанием контролировать.

Противодействие - прекратите быть удобными, делайте то, что нужно и интересно только вам. Ведь человек, чувствующий, что кто-то живет им и его интересами, рано или поздно попытается избавиться от такой опеки.

Перевесит стремление к свободе и нежелание нести ответственность за того, кого невольно "приручил".

Счастье - когда тебя понимают?

Вы всегда "понимаете" партнера. Даже когда он оскорбляет вас или кого-то в вашем присутствии. Или когда совершает недостойные поступки, оправдываете все его сложным характером, тяжелым детством, тем, что его довели. Правда, не все еще потеряно, если вы ждете извинений и объяснений причин недостойного поведения.

TOA HEFTIBA / UNSPLASH

На самом деле многие предпочитают скорее терпеть и молчать. Ведь существует стереотип, что если женщина склонна выяснять отношения, любимый подумает, что она - неуравновешенная скандалистка, и бросит ее. И что настоящая жена - привет маме - должна быть мягкой, терпеть и прощать. И любят именно таких.

В действительности же, как видим, любят разных. А мы никому, кроме себя, ничего не обязаны и не должны. С таким подходом к жизни легче встретить "своего" человека.

Нужно ли "быть проще"?

Вы пытаетесь быть "скромной". В скромности много глубинных причин. Это и низкая самооценка, и боязнь конфликтов, и ожидание защищенности от бушующего мира. А также - ожидание вознаграждения. Например, что ваш партнер оценит вашу чистую душу и мягкий характер. Особенно по сравнению с теми стервозными женщинами, с которыми - и вы в этом не сомневаетесь - ему приходилось иметь дело до вас.

Неестественное желание быть в тени возникает у многих женщин еще и тогда, когда они чувствуют, что их партнер немного отстает от них в интеллектуальной или материальной сферах. Поэтому они ради того, чтобы выйти замуж, решают "быть проще".

- Блог психолога: любит - не любит? А надо ли это знать?
- Блог психолога: как сохранить личность в браке
- Блог психолога: выяснение отношений - полезно или нет?

Ведь существует якобы общепринятое мнение о том, что мужчины не любят умных или успешных женщин. Но это не ваша проблема, правда? Пусть любят или не любят кого или что угодно. Уверенность в себе и естественность в отношениях всегда ценились высоко. И умных мужчин, способных полюбить вас такими, какие вы есть, немало.

Следует лишь освободиться от собственных комплексов и фальшивых установок относительно того, какими мы должны быть, чтобы понравиться кому-то.

А вместо этого оставаться собой и прислушиваться к собственному сердцу.

Следите за нашими новостями в Twitter *и* Telegram

Читайте также

Блог психолога: любовь или расчет?
17 августа 2017

Блог психолога: как сохранить личность в браке
18 января 2017

Блог психолога: секстинг - удовольствие вместо радости?
1 марта 2018

Блог психолога: любит - не любит? А надо ли это знать?
27 июля 2017

Блог психолога: стоит ли бояться одиночества?
19 февраля 2018

Блог психолога: как принять настоящего себя?
1 февраля 2018

Блог психолога: почему он не женится?
11 июля 2018

Блог психолога: зачем нужна абстрактная любовь?
13 апреля 2018

Головне

Що стоїть за претензіями ультраправих Угорщини та Румунії на територію України
5 годин(и) тому

Зеленський розповів про мобілізацію на вулицях, демобілізацію і "паркан з трупів" росіян в Авдіївці
9 годин(и) тому

Росія каже, що захопила село Табаївку на Харківщині. Що це значить і як реагує ЗСУ
7 годин(и) тому

Докладно

"Поляки мочать". Серіал 1670 - як у Польщі сміються над своєю історією, церквою і собою
27 января 2024

Пристрасті довкола метро. Чи загрожує Києву транспортний колапс
26 января 2024

Українська РЕБ допомогла відбити російську ракетну атаку. Як таке можливо
24 января 2024

Як насправді відбуваються обміни. Розповідь колишнього полоненого бійця ЗСУ
24 января 2024

"Мені купити вам навушники?" Чому заборона на акустичне насилля в українському транспорті не працює
20 января 2024

Найпопулярніше

1 Перша подорож "Ікони морів". Що не так із найбільшим круїзним лайнером світу
2 Що стоїть за претензіями ультраправих Угорщини та Румунії на територію України
3 "Я думала, як немає сексу, немає скарг, то і до лікаря не треба". Рак шийки матки: як захиститися
4 Росія каже, що захопила село Табаївку на Харківщині. Що це значить і як реагує ЗСУ
5 Загибель військових США у Йорданії. Який вибір у Байдена і чи буде там велика війна
6 Як Німеччина прийняла більше українців за Польщу і чи повернуться вони в Україну
7 Зеленський розповів про мобілізацію на вулицях, демобілізацію і "паркан з трупів" росіян в Авдіївці
8 Непокірний Техас: що відбувається у штаті й до чого тут Україна?
9 "Мону Лізу" облили супом. Які ще були замахи на шедевр да Вінчі
10 Пів століття у повітрі. Чому F-16 досі один із найкращих винищувачів світу